Enfermedad renal crónica: Etapa 3a



Etapas de la enfermedad renal crónica		TFG (tasa de filtración glomerular)	% función renal
Etapa 1	Función normal o alta	90 o superior	90 – 100 %
Etapa 2	Función ligeramente disminuida	60 – 89	60 – 89 %
Etapa 3a	**Función leve a moderadamente disminuida**	**40 – 59**	**40 – 59 %**
Etapa 3b	Función leve a moderadamente disminuida	TFG 30 – 44	30 – 44 %
Etapa 4	Función severamente disminuida	TFG 15 – 29	15 – 29 %
Etapa 5	Insuficiencia renal	Menos de 15	Menos del 15%

Etapa 3a significa que sus riñones tienen daño moderado. Los análisis de laboratorio pueden mostrar signos tempranos de daño renal, como la presencia de proteínas o una pequeña cantidad de sangre en la orina. En estos casos, su médico de atención primaria suele derivarlo a un especialista en riñones.

CENTRAL HEALTH

Qué significa esto

Sus riñones no están funcionando tan bien como solían hacerlo. Algunos de los millones de filtros diminutos todavía limpian su sangre. En la etapa 3a, algunos de estos filtros están dañados y se forma tejido cicatricial.

Cuando esto sucede:

Los desechos como la creatinina aumentan en la sangre.

Es posible que sus riñones no produzcan suficiente cantidad de la hormona que ayuda a producir glóbulos rojos. Esto puede causar anemia, lo que puede hacer que se sienta cansado o débil.

Podría tener hinchazón en las piernas o incluso en la cara.

La fuerza ósea se reduce con el tiempo, lo que aumenta el riesgo de romperse huesos.

El ácido puede aumentar en la sangre, lo que puede hacer que se sienta enfermo.

Los niveles de potasio y fósforo pueden aumentar. Esto afecta su ritmo cardíaco, por lo que necesitará consultar a un médico con más frecuencia para controles.



Cuidados en la etapa 3a

Tener cuidado ahora puede ayudar a retrasar el daño renal. Estos pasos pueden ayudarlo:

- **Controle su azúcar en la sangre si tiene diabetes.**
- **Controle su presión arterial.**
- **Beba más agua.**
- **No fume. Limite el alcohol.**
- **No consuma drogas ilegales.**
- **Tome los medicamentos exactamente como se le indique.**
- **Coma menos sal y menos alimentos procesados.**
- **Mantenga visitas regulares al médico.**

Dieta

En esta etapa, sus riñones aún están funcionando, pero necesitan apoyo para ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad. Siga un plan de alimentación adecuado para la salud de los riñones. Concéntrese en los alimentos de origen vegetal, limite la carne y otras proteínas animales y reduzca la sal.

Coma más de lo siguiente:

- Frutas y verduras (busque una variedad y elija opciones basadas en sus valores de laboratorio si tiene el potasio elevado).
- Proteínas de origen vegetal como frijoles, lentejas, tofu, nueces y semillas en porciones apropiadas.
- Alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, avena, arroz integral, quinoa y cereales integrales.
- Grasas saludables como el aceite de oliva, el aceite de aguacate, los frutos secos y las semillas.
- Hierbas, especias, ajo, limón y condimentos sin sal para dar sabor a los alimentos en lugar de utilizar sal.
- Agua y líquidos según lo recomendado por su equipo de atención médica.



Coma menos de lo siguiente:

- Alimentos salados y procesados.
- Grandes porciones de proteínas animales.
- Comida rápida y alimentos fritos.
- Bebidas azucaradas y dulces.
- Alimentos envasados.



Medicamentos

Algunos medicamentos pueden ayudar a retardar el daño renal y proteger el corazón y los vasos sanguíneos. Su médico le dirá si estos son adecuados para usted.



Medicamentos para la
Estos ayudan a proteger la función renal y reducen el riesgo de sufrir daños.

Por ejemplo: inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA), como lisinopril, y bloqueadores de los receptores de angiotensina II (ARA-II), como losartán.

Medicamentos para controlar el azúcar en sangre
Ayudan a las personas con diabetes a mantener sus niveles de glucosa dentro de un rango saludable.

Por ejemplo: metformina e insulina.

Medicamentos para el colesterol
Ayudan a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables.

Los ejemplos incluyen estatinas como Atorvastatina y Rosuvastatina.

Medicamentos
Los medicamentos GLP-1RA (agonistas del receptor del péptido similar al glucagón tipo 1) y SGLT2 (inhibidores del cotransportador sodio-glucosa tipo 2) pueden ayudar a proteger los riñones y el corazón, incluso en las etapas tempranas de la enfermedad renal crónica (ERC). Estos medicamentos suelen utilizarse en personas con diabetes.

Ejemplos: Empagliflozina (Jardiance®), Dapagliflozina (Farxiga®), Canagliflozina (Invokana®), Semaglutida (Ozempic®) y Liraglutida (Victoza®).

Suplementos de vitamina D o calcio
Se administran para ayudar a mantener la fuerza ósea.

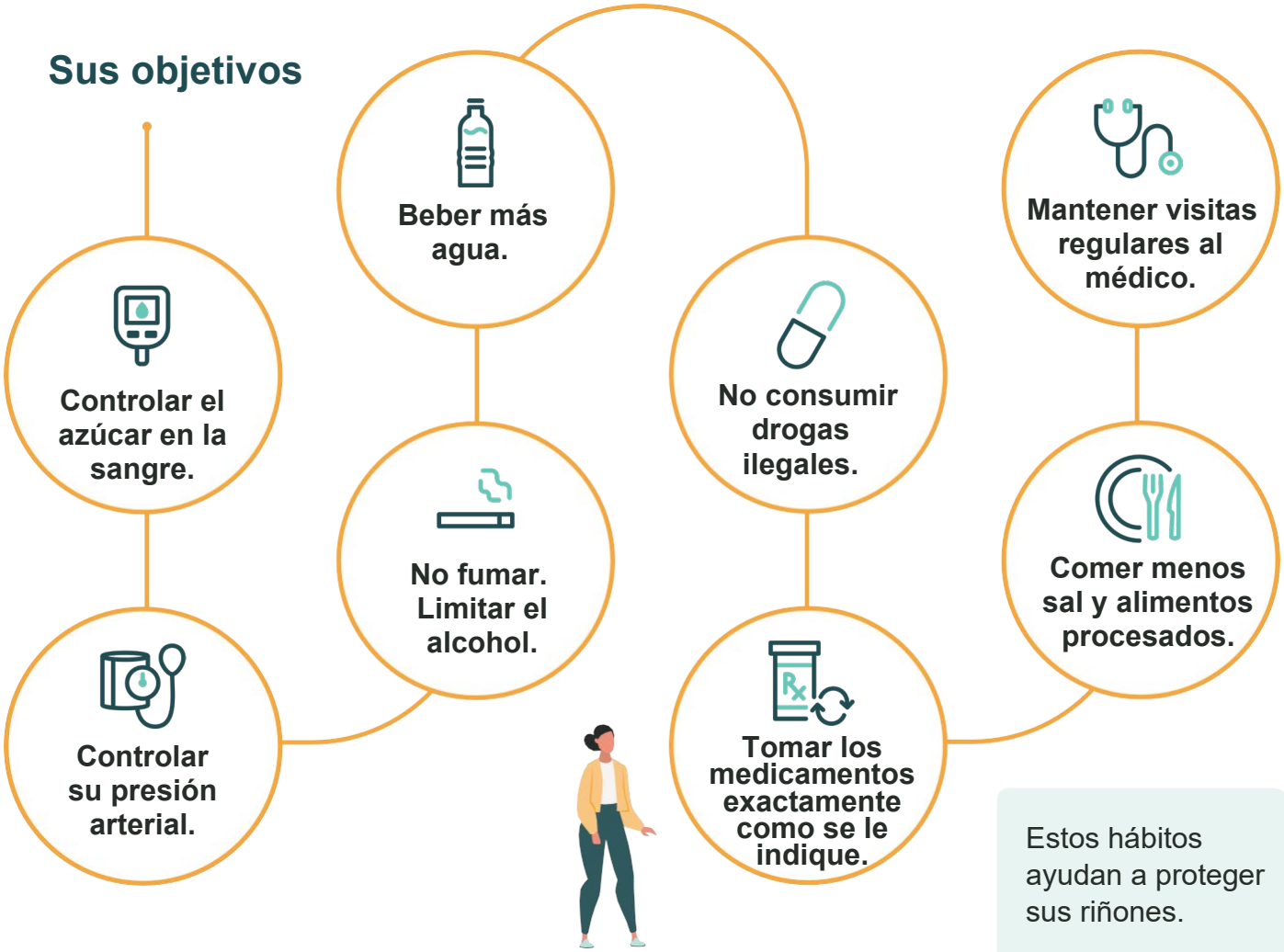
Medicamentos que debe evitar

Algunos medicamentos para el dolor pueden dañar los riñones. Se conocen como AINE (antiinflamatorios no esteroideos). Siempre consulte con su médico antes de tomar analgésicos de venta libre.

Ejemplos comunes:

- Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Midol®, NeoProfen®)
- Naproxeno (Aleve®, Naprosyn®, Anaprox®, Naprelan®)
- Aspirina en dosis altas (Bayer®, Ecotrin®, Bufferin®, Anacin®)
- Diclofenac (Voltaren® comprimidos, Cataflam®, Zipsor®, Cambia®, Solaraze®)
- Celecoxib, que es un inhibidor de la COX-2 (Celebrex®)
- Meloxicam (Mobic®, Vivlodex®)
- Ketorolaco (Toradol®)
- Indometacina (Indocin®)
- Etodolaco (Lodine®)
- Piroxicam (Feldene®)
- Nabumetona (Relafen®)
- Ketoprofeno (Orudis®, Oruvail®)
- Oxaprozina (Daypro®)

Sus objetivos



Estos hábitos ayudan a proteger sus riñones.